Дата публикации: 01.09.2022
DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_2
УДК 796.011.1

Publication date: 01.09.2022
DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_2
UDC 796.011.1

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В.Г. Барабаш, Н.Л. Литош
Шадринский государственный педагогический университет, г. Шадринск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты анкетного опроса студентов университета и выявлены различия в уровне их теоретической осведомленности в вопросах сохранения и укрепления здоровья и фактического образа жизни студентов, обучающихся на разных курсах. Результаты исследования не выявили существенной разницы в уровне теоретической осведомленности о факторах, укрепляющих и разрушающих здоровье у студентов первого и четвертого курсов, они понимают здоровый образ жизни как следование определенным правилам (соблюдать режим дня, полноценно и регулярно питаться, заниматься физической культурой и спортом, не иметь вредных привычек). В то же время эти правила не становятся для большинства из них руководством к действию, отсутствует регулярность их использования. Это является следствием того, что у молодого поколения нет установки на сохранение и укрепление своего здоровья. Подобная установка может возникнуть только при наличии мотивации на здоровый образ жизни, которая отсутствует на сегодняшний день у студенческой молодежи.
Ключевые слова: здоровье, отношение к здоровью, студенты, здоровый образ жизни.

STUDENTS ATTITUDE TO THEIR HEALTH AND A HEALTHY LIFESTYLE

V.G. Barabash, N.L. Litosh
Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia

Annotation. The article presents the results of a questionnaire survey of university students and reveals differences in the level of their theoretical awareness of the issues of maintaining and strengthening the health and actual lifestyle of students enrolled in different courses. The results did not demonstrate a significant difference in the level of technical awareness and factors that strengthen and damage health in students of 1st and 4th years, they describe a healthy lifestyle as following certain rules (keep regular hours, eat healthy and regularly, work out, do not have unhealthy habits). At the same time, these rules do not become stimuli to them, there is no regularity in their usage. It leads to the point, in which the younger generation does not have an attitude for preserving and improving their health. Such attitude can occur only in case of being motivated to lead a healthy lifestyle, which is absent among the students.
Keywords: health, attitude to health, students, healthy lifestyle.

Введение. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) в современном представлении включает в себя повседневные формы и способы жизнедеятельности индивида, которые позволяют ему эффективно укреплять и совершенствовать адаптационные резервы организма и обеспечивать успешное выполнение социальных и профессиональных функций. Здоровье человека всегда выступало наиболее значимым фактором, определяющим специфику состояния современного общества. Это подтверждается результатами исследований, в которых отмечается ухудшение здоровья всех групп населения, но особую тревогу вызывает здоровье детей, подростков и учащейся молодежи.

По некоторым источникам до 55% всего студенческого контингента имеют различные патологии в состоянии здоровья [1-2]. Среди причин ухудшения здоровья молодого поколения наиболее значимым является их образ жизни. Именно поэтому одним из центральных направлений

в сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи является следование правилам здорового образа жизни [3].

В нормативных документах, в частности – в «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», сформулирована одна из основных задач – «формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни» [4].

Цель исследования заключается в изучении представлений и мотивационных установок студентов в отношении собственного здоровья, здорового образа жизни и применения правил и норм ЗОЖ на практике. Основной задачей явилось выявление теоретической осведомленности в вопросах сохранения и укрепления здоровья и определения фактического образа жизни студентов, обучающихся на разных курсах.

Методы и организация исследования. Нами был проведен анкетированный опрос, в котором приняли участие 150 студентов первого и четвертого курсов обучения института психологии и педагогики Шадринского государственного педагогического университета, обучающихся по направлениям подготовки «Педагогическое и психолого-педагогическое образование», программам бакалавриата, выборочная совокупность в каждой группе составила 25 студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования студентам было предложено оценить уровень своего здоровья по пятибалльной шкале, где 5 – отличное здоровье; 4 – хорошее здоровье; 3 – удовлетворительное; 2 – скорее плохое, чем удовлетворительное; 1 – плохое здоровье. Полученные результаты представлены на рисунке.

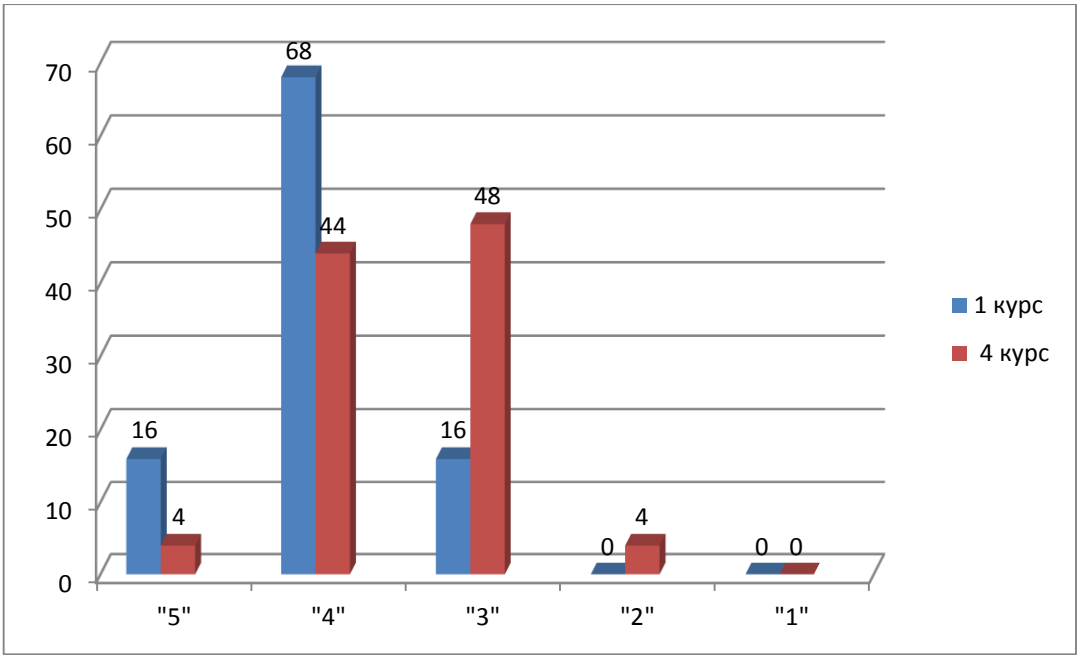


Рис. Оценка субъективного самоощущения респондентами своего здоровья

Высокая самооценка своего здоровья зафиксирована у студентов первого курса с наибольшей долей (68%) ответов как «хорошее здоровье». У студентов четвертого курса доля таких ответов сокращается и составляет только 44%. Почти половина (48%) опрошенных студентов четвертого курса оценили свое здоровье как «удовлетворительное», данный уровень на первом курсе показали 16% респондентов. Оценить свое здоровье как «отличное» смогли лишь 16% респондентов с первого курса и только

4% опрошенных студентов с четвертого курса. Исследование субъективного самоощущения респондентами своего здоровья показало, что оценка собственного здоровья снижается у студентов по мере обучения их в университете. Все это подтверждает тот факт, что «образование, которому по самой сути и социально-личностной значимости принадлежит быть здоровьесберегающим, здоровьеразвивающим, на самом деле является здоровьезатратным» [5, с. 79].

Выявление уровня теоретической осведомленности у студентов в вопросах укрепления здоровья осуществлялось, исходя из наличия у них знаний о здоровьесберегающих и здоровьеразрушающих факторах. Данные представлены в таблицах 1 и 2.

Как видно из таблицы, подавляющее большинство студентов знают и выделяют факторы, способствующие здоровому образу жизни. В число наиболее существенных его детерминант, набравших наибольший процент голосов, респондентами были включены: организация рационального питания (84-88%); занятия физическими упражнениями (60-64%); соблюдение режима дня (52-56%); полноценный сон (48-50%). Почти четверть респондентов (20-28%) среди факторов, способствующих укреплению психологического здоровья, отметили эмоциональную устойчивость, отсутствие стрессов. Для меньшей части опрошенных (16-20%) это отсутствие вредных привычек, организация прогулок на свежем воздухе (12-16%).

Таблица 1

Представления студентов о факторах здорового образа жизни (%)

Факторы, способствующие укреплению здоровья	Ответы (%)	
	1 курс	4 курс
Полноценное питание	84	88
Занятия физическими упражнениями	64	60
Соблюдение режима дня	56	52
Полноценный сон	52	48
Эмоциональная устойчивость	28	20
Отказ от вредных привычек	20	16
Прогулки на открытом воздухе	16	12
Закаливание	40	0
Личная гигиена	8	0

Удивительно, что такой фактор здорового образа жизни, как закаливание, отметили только студенты 1 курса обучения (40%). Этот факт мы связываем с изучением на первом курсе такой дисциплины, как «Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период».

Важной составляющей ЗОЖ является отказ от вредных привычек. Отвечая на вопросы о наличии вредных привычек (курение и употребление алкоголя), нами получены результаты, которые представлены в таблице 2.

Отрадно, что подавляющее большинство студентов как первого (96%), так и четвертого курса (80%) не курят совсем. Эти данные показывают, что значительная часть респондентов понимает пагубность данного фактора, мешающего укреплению их здоровья. По нашему мнению, здесь сыграли роль принятые на государственном уровне меры по борьбе с табакокурением и пропаганда вреда курения. Незначительная часть респондентов (4%) с первого курса и 12% респондентов с четвертого курса ответили, что изредка, от случая к случаю имеют эту пагубную привычку.

Неутешительные данные получены нами при обработке результатов опроса об употреблении алкоголя. Как видно из таблицы 2, большинство респондентов (80%) с четвертого курса и с первого курса

(44%) употребляют алкогольные напитки по праздникам и на Новый год. Вызывает опасение и тот факт, что 16% респондентов с четвертого курса ответили, что выпивают пиво, вино по выходным дням. По нашему мнению, это результат присутствия в общественной среде мнения, что употребление алкоголя в небольших количествах не вредит здоровью. Но здесь кроется большая опасность: частое употребление даже некрепких алкогольных напитков может привести к появлению алкогольной зависимости.

Таблица 2

Представления студентов о факторах, разрушающих здоровье (%)

Вредные привычки	1 курс	4 курс
1. Курение:		
не курю совсем	96	80
изредка, от случая к случаю	4	12
когда выпиваю алкоголь	0	8
2-4 сигареты в день	0	0
5 и более сигарет в день	0	0
2. Алкоголь:		
совсем не употребляю	56	4
только на Новый год	12	16
по праздникам	32	64
по выходным дням, пиво, вино	0	16

Анализ ответов респондентов о теоретической осведомленности в вопросах сохранения здоровья показал, что знания в области здоровьесбережения у студентов обоих курсов достаточные, при этом навык самоорганизации здорового образа жизни у студентов оказался невысокий.

Респондентам было предложено ответить на вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?». Результаты опроса продемонстрировали, что только незначительная часть респондентов с четвертого курса (4%) и 20% респондентов с первого курса ответили, что ведут здоровый образ жизни. Соответственно 4% респондентов с первого курса и 36% респондентов с четвертого курса ответили, что не ведут здоровый образ жизни. Большая часть респондентов (четвертый курс (60%) и первый курс (76%)) пытаются придерживаться основных принципов здорового образа жизни, однако это не всегда у них получается. Среди основных причин, препятствующих ведению ЗОЖ, были названы нехватка времени, связанная с учебной загруженностью (40%); отсутствие силы воли, лень (40%); нежелание заниматься спортом, ограничивать себя в еде (20%).

Занятия физическими упражнениями и в целом двигательная активность выступает одним из важных факторов и условий ЗОЖ, а снижение или отсутствие двигательной активности отрицательно сказывается на резервах здоровья. С этим согласилось большинство респондентов как с первого, так и с четвёртого курсов соответственно (80-72%), что свидетельствует о положительном образе регулярных занятий физической культурой и спортом. Тем не менее выяснилось, что лишь 28% респондентов с первого курса и 12% респондентов с четвертого курса регулярно занимаются в спортивных секциях. Значительная же часть респондентов в обеих группах (48-52%) не посещают спортивные секции и не занимаются самостоятельно физическими упражнениями для укрепления своего здоровья. Небольшая часть респондентов (16-24%) ответили, что

занимаются физическими упражнениями самостоятельно, но нерегулярно, от случая к случаю.

Ответы на вопрос «Делаете ли Вы утром зарядку?» тоже дали неутешительные результаты. Только 8% респондентов с первого и четвертого курсов ежедневно по утрам делают зарядку. Большинство респондентов (52%) с первого курса и 24% с четвертого курса делают зарядку нерегулярно, от случая к случаю.

Анализ ответов на вопросы, связанные с организацией режима дня, показал, что только 12% респондентов в обеих группах соблюдают режим дня. Треть опрошенных студентов с 4 курса (36%) и 4% респондентов с 1 курса ответили, что нарушают режим дня. Отрадно, что значительная часть студентов с 1 курса (84%) и с 4 курса (52%) все-таки пытаются придерживаться режима дня, хотя не всегда это у них получается.

Анализируя ответы студентов, связанные с организацией их фактического образа жизни, можно отметить её неупорядоченность и хаотичность, в таких важнейших компонентах, как нерегулярность занятий физической активностью, несвоевременный и неполноценный приём пищи, нарушение режима сна.

Резюмируя вышесказанное, можно констатировать: проведенное исследование не зафиксировало существенной разницы в уровне теоретической осведомленности о факторах, укрепляющих и разрушающих здоровье у студентов первого и четвертого курсов, они понимают здоровый образ жизни как следование определенным правилам (соблюдать режим дня, полноценно и регулярно питаться, заниматься физической культурой и спортом, не иметь вредных привычек). В то же время эти правила не становятся для большинства из них руководством к действию, отсутствует регулярность их использования. Это является следствием того, что у молодого поколения нет установки на сохранение и укрепление своего здоровья. Подобная установка может возникнуть только при наличии мотивации на ЗОЖ, которая отсутствует на сегодняшний день у студенческой молодежи.

Проанализировав результаты анкетирования, следует отметить, что при наличии знаний у студентов о факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья, тем не менее, заслуживает внимания необходимость коррекции фактического образа жизни студентов как первого, так и четвертого курсов в сторону соблюдения правил и норм ЗОЖ.

Заключение. Проведенное исследование показывает необходимость работы педагогов, кураторов учебных групп, членов студенческих организаций (спортивных секторов, волонтерских движений и др.) по популяризации здорового образа жизни среди студентов, привлечение их к спортивно-массовым мероприятиям, участию в социальных акциях (борьбы с курением, алкоголем, наркотиками и пр.), проведению научно-прикладных исследований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дёмкина, Е. П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? / Е. П. Демкина // Высшее образование в России. – 2016. – № 5 (201). – С. 50-55.
2. Журавлева, И. В. Здоровье молодежи: возможно ли его улучшить? / И. В. Журавлева // Россия реформирующаяся: ежегодник: вып.15 / Отв. ред. М.К. Горшков. – М.: Новый Хронограф, 2017. – С. 419-436.
3. Гареева, И. А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи как социальная ценность и реальная практика (по материалам социологического исследования) / И. А. Гареева, А. В. Конобейская // Власть и управление на Востоке России. – 2020. – № 4 (93). – С. 178-181.
4. «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. – № 996-р. – URL: https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html (дата обращения 27.10.2021)
5. Орехова, И. Л. Концепция эколого-валеологической подготовки будущих педагогов к диверсификационной оздоровительной деятельности / И. Л. Орехова // Мир науки, культуры, образования. – № 3(22). – 2010. – С. 79-82.

REFERENCES

1. Dyomkina E.P. Students' healthy lifestyle in the educational system: how to not miss the point? *Higher Education in Russia*, 2016, no. 5(201), pp. 50-55. (in Russ.)
2. Zhuravlyova I.V. Health of the youth: is it possible to improve? The reforming Russia: annuary, no. 15. Moscow: Novyj Khronograf, 2017. pp. 419-436. (in Russ.)
3. Gareeva I.A., Konobejskaya A.V. Healthy lifestyle of students as a social value and real practice (based on the materials of a sociological study). *Power and administration in the East of Russia*, 2020, no. 4(93), pp. 178-181. (in Russ.)
4. "Strategies for developing education in Russia for the period till 2025" – the Government Executive Order from 29.05.2015 No. 996-r. Available at: https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html (accessed 27.10.2021)
5. Orekhova I.L. The concept of ecological and valeological training of future teachers to the diversifying health-improving activity. *The World of Science, Culture, Education*, no. 3(22), 2010, pp. 79-82. (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Венера Геннадьевна Барабаш – кандидат педагогических наук, доцент, Шадринский государственный педагогический университет, Шадринск, e-mail: venera.barabash@mail.ru.

Нина Леонидовна Литош – кандидат педагогических наук, доцент, Шадринский государственный педагогический университет, Шадринск.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Venera Gennad'evna Barabash – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, e-mail: venera.barabash@mail.ru**.**

Nina Leonidovna Litosh – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk.

Для цитирования: Барабаш, В. Г. Отношение студентов к своему здоровью и здоровому образу жизни / В. Г. Барабаш, Н. Л. Литош // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 3. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_2

For citation: Barabash V.G., Litosh N.L. Students' attitude to their health and a healthy lifestyle. *Modern Issues of Biomedicine,* 2022, vol. 6, no. 3. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_2